

# TRIATHLON

VARUSTEOPAS

## MÄRKÄPUKU

Kaikkiin märkäpukuihin pätee sama tosiasia: ne pitävät sinut lämpimänä ja kelluttavat paremmin. Saat paremman otteen vedestä ja voit uida energiatehokkaammin kuin ilman märkäpukua. Triathlonissa tämä on erityisen tärkeää, sillä voimia kannattaa säästää pyöräilyyn ja juoksuun. Valitse märkäpuku, joka sopii uintityyliisi, kokemukseesi ja budjettiisi. Muista, että uinti märkäpuvun kanssa on paitsi turvallisempaa myös nopeampaa.



## MÄRKÄPUVUN ALLE

Triathlonin kisa-asuja on usein kahdenlaisia: 1: yksiosainen kisa-asu tai 2: kaksiosainen asu (paita ja shortsit erikseen). Valinta on täysin makuasia. Molemmat asut soveltuvat sekä sprinttimatkoille että pidempiin kisoihin.

### Kaksiosainen kisa-asu:

Kaksiosainen asu on joustava vaihtoehto kaiken pituisille matkoille.



HEAD TRISHORTS  
MIEHILLE JA NAISILLE

### Tri shorts

Shortsien tulee olla kevyet ja kuivua nopeasti. Kevyen kompression antava materiaali tukee reisien ja pakaroiden isoja lihaksia. Pyöräilypehmuste on ohut, jotta se ei häiritse juoksun aikana.



HEAD TRI TOP  
MIEHILLE



HEAD TRI TOP  
NAISILLE

### Tri top

Paidan tulee tuntua mukavalta päällä ja kuivua uinnin jälkeen nopeasti. Kireä paita ei mene rullalle märkäpuvun alla. Voit valita paidan etuvetoketjulla tai ilman vetoketjua. Käteviin takataskuihin voi laittaa esimerkiksi energiageelejä kisan ajaksi.

### Yksiosainen kokoasu:

Kokoasua käytetään usein lyhyemmällä matkoilla, joilla aerodynamiikan merkitys korostuu eikä vessaan tarvitse pysähtyä niin usein kuin pidemmällä matkoilla.



HEAD TRI SUIT  
MIEHILLE



HEAD TRI SUIT  
NAISILLE

### Tri suit

Yksiosainen kisa-asu on materiaaliltaan samanlainen kuin kaksiosainen asu. Yksiosaisessa asussa ei ole pelkoa paidan rullautumisesta ylös, ja monen mielestä se tuntuu nopeammalta.

Jos uinti tapahtuu ilman märkäpukua, on kokoasu suositeltavampi kuin kaksiosainen asu. Tällöin on saatavilla erityisiä malleja, jotka soveltuvat nopeampaan uintiin.

## TARVIKKEET

### Uimalasit

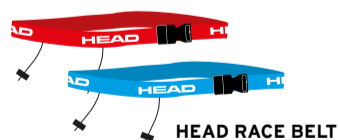
Valitse lasit, jotka istuvat kasvohisi napakasti ja luonnollisesti. Jos uit pidempiä matkoja, kannattaa valita lasit, joissa on silikoninen pehmuste. Varmista, että voit helposti säätää lasien solkia myös vedessä.



HEAD TIGER MID

### Kisavyö

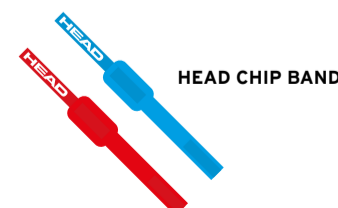
Triathlonissa pidät numerolappua pyöräilyn aikana selässä, ja juoksun aikana etupuolella. Kisavyön (race belt) avulla voit helposti kiinnittää numerolapun ja siirtää sen nopeasti takapuolelta etupuolelle. Vyön lenkkeihin voi lisäksi kiinnittää energiageelejä.



HEAD RACE BELT

### Ajanottosirupanta

Ajanottosiru tulee kiinnittää nilkkaan kisan ajaksi. Monissa pannoissa on kovat reunat, jotka voivat aiheuttaa hiertymiä. HEADin pannassa on pehmeämpi pinta, jonka avulla tämän ongelman voi välttää.



HEAD CHIP BAND

### Juoksuvisiiri / juoksulippis

Visiiri tai lippis varjostaa kasvojesi juoksun aikana ja voi helpottaa oloa erityisesti pitkällä matkoilla. Sisäänrakennettu hikinauha pitää hien poissa silmiltäsi.



HEAD RUNNING VISOR / CAP

### Neopreenihuppu / panta

Kisatessa ja harjoitellessa on tärkeää pitää pää lämpimänä. Neopreenihupun tai pannan avulla voit uida huomattavasti kylmemmässä vedessä ongelmitta. Paremman näkyvyyden takaamiseksi valitse malli, jossa on vahvat värit. Kisassa neopreenihupun alla pidetään tavallista uimalakkia. Panta puolestaan soveltuu laitettavaksi tavallisen uimalakin alle tai päälle.



HEAD NEO CAP / NEO BANDANA

### Varpaanlämmittimet

Triathlonissa pyöräillään tavallisesti ilman sukkaa, jolloin varpasiin saattaa tulla kylmä. Varpaanlämmittimet (neo toe covers) on erinomainen keino pitää varpaat lämpiminä. Lämmittimet vedetään pyöräilykenkien ja polkimien ylitse nopeasti ja vaivattomasti.



HEAD NEO TOE COVERS

VINKKI

### Turvallisuus

Varmista, että harjoittelet turvallisesti. Turvapoijun avulla teet itsesi helposti ja tehokkaasti näkyväksi avovedessä. Voit myös ottaa arvoesineet mukaan poijun vesitiiviiseen taskuun.



HEAD SAFETY BUOY